

# **Cómo ser sexual de una manera saludable**

---

## ***Recopilación elaborada por Vinicio Joaquín Morales.***

### **Unas ideas sobre la sexualidad y la espiritualidad**

Sexualidad viene del latín sexus que quiere decir cortar, partir, dividir. Sugiere que nuestro ser es incompleto. La sexualidad es nuestro fundamento fisiológico, afectivo.

Cuando se habla de sexualidad, los sentimientos más comunes son: miedo, culpabilidad, vergüenza.

Nos hace falta conocer mucho sobre la sexualidad. En este tema somos aprendices. No podemos hacer pronunciamientos absolutos.

### **Ejercicio # 1:**

*¿Qué mensaje he recibido de la sexualidad de mi Familia, de la Sociedad, de la Escuela, de la Iglesia?*

Es necesaria una revisión de gran parte de la comprensión cristiana de la sexualidad y este proceso ya ha comenzado.

Hay dos convicciones básicas:

- La sexualidad es una cuestión más comprehensiva, amplia, rica y fundamental para nuestra existencia humana que la simple genitalidad.
- Y Dios, Padre-Madre, ha dispuesto que la sexualidad no sea accidental ni perjudicial para nuestra espiritualidad sino que, por el contrario, sea una dimensión plenamente integrada y básica de nuestra espiritualidad.

¿Cuáles son los significados centrales de la sexualidad humana?

- Nuestros deseos de experimentar y compartir placer genital
- Lo que somos como sí-mismos corporales, que experimentan las ambigüedades de tener y ser cuerpos.

- Lo que somos como personas corporales con feminidad y masculinidad biológica.
- La gama de conductas, interpretaciones y sentimientos por medio de los cuales expresamos nuestras capacidades de relacionarnos sensualmente con nosotros, con los demás y con el mundo.
- Incluye siempre nuestra mente, nuestros sentimientos, nuestra voluntad, nuestra memoria, en definitiva nuestra auto comprensión y poderes como personas encarnadas.

La sexualidad es profundamente personal e invariablemente social y pública en sus implicaciones. La INTIMIDAD no es sólo con la persona amada, pero se caracteriza por relaciones justas, poder mutuo y justicia en nuestras estructuras sociales.

La sexualidad, interpretada de un modo más amplio y más rico, es la energía dada por Dios, Padre-Madre para que entremos en comunión con todas las personas.

### **Reflexión:**

Si hay poder y abuso no es posible la intimidad. ¿cómo podemos tener intimidad con Dios? Hay que revisar nuestras imágenes de Dios.

Nuestras enseñanzas tienden a ser verdades objetivas, en vez de enfocar como seres humanos que estamos aprendiendo a vivir. En Vaticano II el tema de la sexualidad fue evitado.

No podemos hablar de sexualidad si no estamos informados, tenemos que tener cuidado de hacer pronunciamientos absolutos. Tenemos que abarcar el tema como aprendices.

Nuestra sexualidad es la tierra sagrada, ¿qué mensajes estamos manejando hoy con respecto a nuestra sexualidad? Los primeros mensajes de la niñez siguen importándonos hoy.

La sexualidad es nuestra manera de ser en el mundo como hombre o mujer. Mostramos nuestra sexualidad en nuestras interrelaciones. Es la energía que impulsa nuestra relación con otras(os). La energía sexual expresa la intención de Dios, que es que nos volvamos plenamente humanos en relación con otros.

Unas relaciones serán cercanas, otras con tono erótico, y otras como amistad. Es la intención de Dios, por eso es energía divina.

Cuando esta energía es trabajada positivamente hace que caminemos en la intimidad.

De manera sana:

- Nos moverá a la soledad y permitirá a Dios que nos hable. Las personas adultas necesitamos soledad, por eso es necesario crecer en soledad.
- También nos mueve para estar en relación con otros. No es igual intimidad que relación genital. Para algunos cuando es necesario y apropiado será genitalidad. Pero podemos tener amistad en intimidad.

Si nuestra energía sexual está fluyendo, funcionando y trabajando positivamente, nos mueve a ser nosotros mismos y estar en relación con los otros. **(Soledad e intimidad)**

Si la energía sexual no está fluyendo, sino que está obstruida como una represa, terminamos en el aislamiento y esto no es bueno para nadie. **(Aislamiento)**

Muchas veces se hacen cosas para adormecer el dolor de estar solos y desconectados.

*¿Cómo es mi energía sexual?, ¿fluye de manera positiva o negativa?, ¿qué hacemos o cómo vivimos nuestra energía?*

### **Tres aspectos sobre la sexualidad**

#### **Sexualidad primaria - Identidad de género: ser hombre o mujer**

Somos mujeres u hombres encarnados. A los 2 años tenemos conciencia de estar encarnados. ¿Cómo nos sentimos con nuestro cuerpo? Esto cambia con la edad: en la adolescencia podemos sentirnos confusos, en la adultez ya hay conciencia de estar encarnado. Yo tengo un sentido de mi mismo. Sentirme bien como hombre o mujer es un proceso continuo. A lo largo de la vida vamos adaptando comportamientos (estereotipos) que una sociedad, una cultura nos dice que son los apropiados para el hombre o la mujer. Si un niño no aprende lo que se espera de él, de manera bien definida, se originan los problemas y confusiones. Hay dificultad cuando se adoptan comportamiento muy rígidos.

**Sexualidad genitalidad – Nos mueve para hacer contactos**

Nuestra experiencia de pensamientos, deseos, impulsos y fantasías que producen reacciones físicas y genitales. Estimula sensación agradable de placer. No es lo mismo que comportamiento genital. Este produce sensaciones físicas genitales, estimula los nervios.

En los varones, la experiencia se localiza en el área genital, en las mujeres, la experiencia afecta a todo el cuerpo.

¿Cómo escuchamos el lenguaje de nuestra genitalidad? A veces las urgencias y fantasías no nos hablan necesariamente de tener sexo; por lo que tenemos necesidad de escucharnos para comprender y decidir qué vamos a hacer. Actualmente parece que ante el lenguaje de nuestra sexualidad no hay opción, pero SI hay.

La elección que hacemos siempre debe ser acerca de lo que somos. ¿Nuestro comportamiento encaja con lo que decimos que somos?

Comportamiento genital: Son las experiencias que nos producen orgasmo, excitación.

**Sexualidad afectiva – Sentirse cerca y expresar cercanía**

Son los sentimientos con los cuales nos acercamos a otros(as) y les expresamos nuestra intención. Incluye cualidades sexuales de ternura, calor humano, tactilidad, compasión, gentileza, sensibilidad y empatía. Estos son aspectos de nuestra dimensión afectiva. Ser sexual es más amplio que actuar de manera sexual.

Para la integración psicosexual, los tres aspectos son necesarios. La ausencia o rechazo de uno de estos aspectos (sexualidad primaria, genital y afectiva) conduce a un impacto en los otros aspectos y nos lleva a la desarmonización. Debemos desarrollar y mantener una sana tensión de los tres aspectos de nuestra sexualidad. Todos estamos dentro del proceso. Es así, como el sentir incomodidad con nuestro ser corporal puede llevarnos a evitar el relacionarnos con otros, o puede llevarnos a estar preocupados excesivamente por nuestro cuerpo. Las experiencias primeras nos impactan como adultos. Por ejemplo las experiencias sexuales en edad temprana en las mujeres pueden alborotar o bloquear sus áreas de sensaciones porque fueron hipersexualizadas.

Como religiosos(as) podemos elegir ser célibes, pero necesitamos a otras personas. Necesitamos aprender a vivir la intimidad en la relación como religiosos.

Las mujeres sienten más difusamente la genitalidad. Los hombres, por lo general, piensan que si aman a alguien la genitalidad es el camino. La cultura lo impone. Para la mujer el tocamiento es un preámbulo importante.

Hay otros modos de expresar la cercanía. Los hombres y las mujeres (pareja) debemos aprender mutuamente.

El hombre debe aprender a expresar su amor de otros modos. La mujer debe aprender a vivir la genitalidad.

En la mujer la atracción tiene tono más erótico. En las mujeres los pechos son más sensitivos, el tocamiento detrás de las orejas produce excitación, el cuerpo responde más totalmente.

Los varones son más estimulables en lo visual, por eso el negocio de la pornografía es más para ellos. La pornografía tiene consecuencias. Necesitamos comprender por qué pasan algunos comportamientos.

El mensaje a los hombres es diferente desde que son niños. Como que empujamos a los niños varones a tener experiencias, para ellos es correcto. Para las niñas no es igual. Se usan palabras peyorativas. Hay un estándar para clasificar a las mujeres, algo de eso aprendemos. No sólo son mensajes de diferentes sensaciones, hay diferencia física.

Cada uno de nosotros necesita entender bien nuestra sexualidad para vivir plenamente humanos. Primero necesito ser consciente de mi historia sexual que es sagrada. Aunque haya experiencias abusivas.

El mundo occidental nos ha dejado represión. No hablamos en general de nuestras experiencias sexuales, sentimos vergüenza y culpabilidad. Necesitamos un diálogo gentil y tierno, con nosotros mismos y con los demás.

### **Categorías y preguntas para ayudarte con tu historia sexual**

#### **1. *Tu familia de origen y su actitud sobre la sexualidad***

¿Había discusiones abiertas sobre la sexualidad en tu familia?

¿Qué mensajes has recibido sobre la sexualidad de tu Mamá / de tu Papá?

¿Cómo aprendiste “los hechos de la vida”?

**2. *Tus experiencias como un / una niño/niña y durante tu adolescencia?***

¿Hubieron experiencias sexuales durante tu niñez o tu adolescencia?

¿A qué edad estabas consciente de los sentimientos sexuales? ¿Cómo fue para tí?

¿Estabas preparado/a para los cambios en tu cuerpo que acompañan la adolescencia? ¿Cómo te sentiste con los cambios en tu cuerpo?

**3. *Experiencias de abuso sexual***

¿Alguna vez alguien mayor que tú te habló, te insinuó, te miró, te tocó de una manera desagradable o abusiva?

**4. *Orientación sexual: heterosexual, bi-sexual, homosexual***

¿Cuál es tu orientación sexual? ¿Cómo sabes cuál es tu orientación?

¿Estás cómodo/a con tu orientación sexual?

¿Hay preguntas o preocupaciones sobre tu orientación sexual?

¿En alguna ocasión has sentido curiosidad, has sentido una excitación sexual, o has actuado de forma genital con alguien de tu mismo sexo? ¿Qué explicación te das en cuanto a esta experiencia? ¿Con quién sueñas -hombres o mujeres-?

**5. *Sexualidad genital***

¿Te masturbas? ¿Con qué frecuencia?

¿Cómo manejas tus sentimientos sexuales? ¿Y otros sentimientos (la cólera, la tristeza)?

¿Has tenido contacto genital con otra persona? ¿Cuáles fueron las circunstancias?

**6. *Tus amistades, relaciones íntimas y actividad sexual como un/a adulto/a***

¿Hay un novio / una novia en tu vida ahora? ¿En el pasado?

¿Alguna vez te has enamorado?

¿Estás casado/a? ¿Quisieras estar casado/a?

¿Quiénes son tus amigos/as? ¿De qué hablas con ellos/ellas?  
 ¿Qué haces con ellos/ellas?

¿Cuándo sientes que estás siendo querido/a, cuidado/a, reconocido/a o que has recibido ternura?

¿Cuándo sientes que tu relación con otra persona es mutua e íntima?

## 7. *Los comportamientos problemáticos*

¿En alguna ocasión estuviste involucrado/a en algún comportamiento sexual que otros pueden considerar poco común o inadecuado?

## 8. *La integración psicosexual*

¿Sientes positivamente acerca de tu cuerpo?

¿Tienes la capacidad de expresar afecto, tanto verbal como físico?

¿Tienes la capacidad de realizar el acto genital y de alcanzar el orgasmo?

¿Puedes distinguir entre el deseo sexual y el amor?

¿Puedes tener intimidad con personas de ambos sexos sin tener miedo?

¿Puedes estar solo/a cuando es necesario o cuando lo deseas?

¿Puedes ver tu sexualidad como un aspecto o dimensión de tu vida pero no de toda ella?

## Un modelo de la sexualidad

MODELO	NO ASERTIVA Hiposexual (menos) Autoestima baja	ASERTIVA Justo Sexualidad Integral	AGRESIVA Hipersexual (mucho) Autoestima baja
PODER PERSONAL	Poco o sin sentir el poder sexual, reprimido o no reclamado	Consciente del poder, lo integra ejercitándolo amorosamente	Preocupada por el poder, lo usa sobre otros, dominante

<p><b>SEXUALIDAD PRIMARIA</b></p> <p>Sentimientos acerca del cuerpo, de uno mismo como hombre / mujer, acerca de la orientación. A los 2 años ya tenemos conciencia de ser hombre / mujer. ¿Cómo nos sentimos con eso? ¿No está resuelto? Es un proceso que toma toda la vida.</p>	<p>Incómoda con el cuerpo, con la identidad sexual o con la orientación; tímida, avergonzada, torpe, no se siente atractiva</p>	<p>Cómoda con el cuerpo, con la identidad sexual u orientación, se ve a sí misma como atractiva; disfruta el ser hombre o mujer, vitalidad, gracia</p>	<p>Preocupada con el cuerpo, con la identidad sexual o con la orientación, hace alarde del atractivo físico</p>
<p><b>SEXUALIDAD GENITAL</b></p> <p>¿Cómo escuchamos el lenguaje de nuestra Genitalidad? (nuestra experiencia de pensamientos, deseos, impulsos, fantasías que producen reacciones físicas y genitales).</p>	<p>Con miedo de despertar impulsos, deseos, reacciones físicas; insegura sobre el ejercitar este aspecto de la sexualidad</p>	<p>Acepta y acoge la genitalidad como parte de una misma, ejercitándola apropiadamente</p>	<p>Hace alarde de la sexualidad genital, explota a otros / as, seduce, necesita probar que puede</p>
<p><b>SEXUALIDAD AFECTIVA</b></p> <p>Energía que mueve hacia los demás.</p> <p>Habilidad de sentirse cerca y expresar cercanía con otros</p> <p>Habilidad de tocar.</p>	<p>Desprovista de calor humano (comportamiento del estereotipo muerto, frío), no táctil, torpe o dependencia en otras.</p>	<p>Cálida y cariñosa, capaz de expresar sentimientos.</p>	<p>Cálidamente agresiva, invade a otros / as, trata de pescar a otros / as.</p> <p>Abuso como violación.</p>



LÍMITES PERSONALES	Se permite a sí mismo/a ser usado/a.  No defiende sus fronteras o no está consciente de ellas	Capaz de tocar apropiadamente (psicológica, espiritual y físicamente). ¡Tocarnos como Dios nos toca!  Consciente y acertada acerca de sus propias fronteras, respeta las fronteras de los/as otros / as	Explota la tactilidad.  Las fronteras de otros / as no son importantes, puede ver a otros / as como sin fronteras, listas para poseerlas, protege intensamente sus propias fronteras
-----------------------	---	---	--

### Reflexión sobre la tabla anterior:

La sexualidad primaria se trabaja sintiéndose cómodo con nuestro cuerpo.

Hay que hacer una distinción entre identidad sexual y orientación sexual. La identidad sexual es más amplia: incluye la orientación sexual. Tiene que ver con quién sientes atracción.

¿En mí hay signos de homofobia (rechazo a alguna orientación sexual)? Reacciones, palabras, defensas, actitudes, mecanismos de defensa,...

¿En este continuo, ¿YO DÓNDE ESTOY y dónde quisiera estar?, ¿qué estoy dispuesto a hacer para llegar allá?

Si tengo miedo de mi sexualidad tiene que ver con mis experiencias pasadas. Hay un continuo de mis comportamientos sexuales.

La frase clave para todos es EJERCER MI SEXUALIDAD APROPIADAMENTE.

Si dos personas con compromiso se atraen, ¿qué hacer con esto?

Atracción erótica: Siento diferente hacia él o ella que hacia otros(as). Tengo cariño hacia otros pero su amistad tiene un sabor distinto por lo tanto es un mayor reto.

Sexualidad asertiva: Es una habilidad de tocar, de estar cerca, moriremos si no tocamos. Necesitamos saber cómo tocar apropiadamente. En EUA hay abuso en los religiosos, hay mucha desconfianza, es algo crítico. Necesitamos reconocer y satisfacer nuestras necesidades personales en nuestras relaciones profesionales. Cruzar fronteras puede causar abuso.

¿Cómo aprendemos? Distintas personas tienen distintas fronteras y eso requiere actuar como adultos para comprender las distintas fronteras. Yo puedo tener libertad para tocar pero...

Tocar es importante pero hay que ser respetuosos en la forma como tocamos.

La mayoría no podemos estar desconectados y hacemos algo para adormecer el dolor: droga, comida...

La violación es un crimen de poder, no de sexualidad (manera en que se usa el poder).

¿Dónde me ubico con la sexualidad genital y la sexualidad afectiva?

Si en una relación me encuentro en un lugar donde no quisiera estar, nombrar honestamente dónde estoy y decidir qué quiero hacer.

Si la relación tiene una dimensión erótica, ¿queremos ser uno en el corazón?, ¿juntos en un mismo proyecto?.

Es un misterio por qué una persona nos atrae y no la otra. Desear ser uno con el otro es normal y corriente. Uno de los desafíos para el religioso(a) es cómo ser adulto maduro, donde no usamos el patrón ordinario.

El deseo de contactar con alguien a través de una carta, teléfono, etc., ya está en el área genital.

Tenemos que aprender a ser íntimos con más de una persona. Vivir así sin una pareja. Tener más de una amistad y si una de las amistades tiene dimensión erótica, habrá desafíos. Tener una red de amistades que te den apoyo y te desafíen con quienes hablemos a fondo. Si es posible pero hay que tener también habilidad de vivir en soledad y de oración para soportar un camino nada ordinario, dependiendo de dónde estas en tu vida habrá diferentes desafíos. En los 30 y 40 años hay otros desafíos.

¿Cuáles son nuestros signos de adultez?

El placer es parte de nuestra vida, así como la genitalidad. Si encontramos atractivos a otros, también tenemos que volver a nuestra opción.

Si esta vida me hace amoroso/a, dejar que otros me quieran y dar mis dones, eso hace a la gente feliz.

Podemos ubicarnos en los diferentes niveles de nuestra sexualidad.

Si se da una relación religioso(a) y laico(a) es mayor el reto. No tienen el mismo punto final, o si se habla de valores ¿cómo hacer? Por eso es importante tener una red de amigos(as) en la vida religiosa y fuera, para luchar, confrontar y ayudar.

**Sensualidad:** Por medio de nuestros sentidos, podemos experimentar el placer y debiéramos hacerlo. ¿cómo experimentar con tus sentidos? Ejemplo la música, baile, escuchar algo placentero, buena comida (muchas veces no nos damos cuenta lo que comemos), ducha caliente (no sentimos el agua en nuestro cuerpo).

El placer puede ser de muchas formas y lugares.

Recibimos muchos mensajes viejos sobre nuestra sexualidad y sobre los peligros de nuestros cuerpos, no podemos confiar en nuestros cuerpos, encima de vergüenza hay culpabilidad.

### **¿Cómo desarrollar una sexualidad saludable?**

1. **Educación** en lo básico de la biología y en la respuesta humana sexual. Información directa y concisa. Aprender lo básico en relación a la sexualidad, de manera que se pueda dar la respuesta adecuada. Saber leer las expresiones corporales.

**Reflexión:** necesitamos estudiar para tomar decisiones bien informadas. Tal vez continuamos funcionando desde nuestros miedos de adolescentes, de lo que aprendimos a medias. Mujeres y varones en la Vida Religiosa no sabemos leer nuestras reacciones corporales. La información directa corrige esto. ¿Cómo responde tu cuerpo y a qué?

2. **Evaluación sexual personal** (valoración de la identidad sexual).

**Reflexión:** ¿Me siento cómodo/a con mi propia sexualidad? ¿Qué significa ser mujer o varón para mí? ¿Sé cuándo me siento sexualmente excitado(a) y cómo respondo dentro de las fronteras de mi celibato y en público? ¿Cuál es mi definición de estar en relación con alguien? ¿Mi definición de ser amigo(a)? ¿Cuándo es permitido y cómo dar mi afecto?

Las respuestas personales vienen desde dentro de uno mismo.

3. **Desarrollo comprensivo de la orientación sexual personal**

**Reflexión:** Desafío de saber mi orientación sexual; predominantemente: heterosexual, bisexual, homosexual. Cada uno

necesita aceptar dónde se encuentra dentro de estas orientaciones.

Se hace necesario cambiar nuestro lenguaje en relación a la orientación sexual. Hay más de una orientación, cada una diferente. Cada persona tiene que asumir su responsabilidad en la moralidad sexual, hay que tener en cuenta a la ciencia, a la Iglesia, pero tiene que venir desde dentro. Mis opciones reflejan lo que digo que soy.

- 4. Desarrollo y evaluación de filosofías personales** sobre la sexualidad, intimidad, vida de pareja, celibato.
- 5. Determinar tus límites de comportamiento personal** con relación al mostrar afecto y al dejarte conocer.

Reflexión: Los religiosos/as tenemos que determinar nuestras fronteras y revelarnos a nosotros. Tenemos que saber el cuándo, cómo y con quién.

La mayoría de la gente descubre sus fronteras cuando se tropieza con ellas. Para poder vivir su opción cada persona tiene riesgos, ellos asumen su responsabilidad. No hay cómo vivir como seres humanos y no arriesgarse.

Habrà momentos en que tendremos riesgos. ¿qué tipos de riesgos debo asumir? ¿estoy siendo honesto(a) conmigo mismo(a)? Se deben asumir los riesgos, aceptando ser responsables. Si siempre buscamos lo seguro, viviremos la mitad de la vida. Es importante hablar y pedir ayuda para mayor claridad.

El tocar tiene que ver con la relación. Dónde tocas a alguien depende de la relación que tengo con la persona.

A veces no hay equilibrio de poder en la relación ¿quién es más vulnerable?

- 6. Desarrollar vínculos viables de relaciones personales**, porque necesitamos ser profundamente comprendidos y aceptados.

Reflexión: Cada persona tiene que desarrollar vínculos de relaciones personales. Necesitamos ser comprendidos y aceptados. Esto debe darse periódicamente para ser personas sanas.

- 7. Compartir contactos significativos** con otras personas célibes que tengan vidas y puntos de vista similares (aún entre las parejas, aparecen cosas que el otro/ la otra no llenan, y hay que vivir con eso, pero hay que trabajar para que la experiencia sea lo más plena, profunda y rica posible).

*Reflexión:* Necesitamos de alguien que haya realizado una opción similar (celibato). Es difícil explicar tu vida. Algunos no entienden tu opción.

- 8. Identificar y tocar el tema de la soledad existencial.**

*Reflexión:* Soledad existencial. Estar relacionados con otros es bueno, pero nadie puede eliminar su soledad; y no es sólo un sentimiento. Hay que pueden provocar soledad profunda como: la muerte de alguien, una ruptura, etc.

Cuando una relación no se lleva bien con compañeros, crea soledad. Cualquier cosa que hace daño a su estima puede causar la soledad. Tienen que entender lo que están sintiendo. Te invita a tener una relación con Dios.

- 9. Cuidarte a ti mismo/a**, especialmente con el descanso, ejercicio y necesidades recreativas.

*Reflexión:* Tenemos ideas falsas de que si nos cuidamos somos egoístas. Si quiero cuidar a los demás tengo que aprender a cuidarme a mi mismo/a. Si yo no me cuido, busco satisfacer mis necesidades en algo que no es auténtico.

¿Es posible animar y construir este tipo de sexualidad sana?  
¿Qué ayudas y obstáculos tenemos?

La persona de Jesús trae un mensaje nuevo. Necesitamos una nueva imagen de Dios, estamos llamados a amar a otros, a mi mismo; incluye el perdón cuando cometemos errores.

Jesús retó la sabiduría convencional de ese tiempo. Nosotros estamos llamados a esto. Necesitamos hacer nuevo el mensaje del Evangelio. Jesús amaba y fue amado. Jesús tocaba y fue tocado. Jesús no hizo declaración directa sobre sexualidad, pero dijo mucho sobre esto en sus gestos. Mc 5: (hemorroisa)

Doce años de estar impura y tratada como paria por tener una función humana. Hoy se escucha y se lee esto desde su fe, el centro de su cuerpo es tristemente olvidado, se le ignora.

Es una fe amable, desencarnada, que evita los cuerpos físicos, no abraza la sexualidad humana.

Jesús reacciona fuertemente, relacionó la salud del cuerpo físico de la mujer con su fe grande, que hizo posible la sanación.

Hoy nosotros podemos seguir sus pasos. Jesús se opuso a estas leyes deshumanizantes, interrumpió el otro gesto de quien la apartó.

Jesús quiso enseñar sobre la dignidad de las mujeres, percibió la santidad de los cuerpos. Ellos fueron liberados para mirar sus dones, como dones de Dios.

Jesús no tenía que haber hecho público el gesto pero se arriesgó. Nosotros ¿asumimos el riesgo?

Querer el cuerpo permite a las personas sentir autoconfianza, gozo y tolerancia de las fallas.

### **Sexualidad primaria**

*Querer el cuerpo:*

Sugerimos tres pasos:

1. **Atención** a las necesidades físicas (dolor, placer, hambre, fatiga)

**Reflexión:** escucha con respeto y confianza a tu cuerpo, en vez de tenerle desconfianza.

2. **Aprecio** de los placeres que mi cuerpo puede provocar (atlético, sensorial, sexual)

**Reflexión:** no ponemos atención a otros sin nuestros sentidos. Podemos estar confortables con el placer de nuestros sentidos, experimentar de lo que realmente es y dejar de soñar con lo no real.

3. **Aceptación** de las fallas y limitaciones. Querer el cuerpo es igual a vivir feliz con un cuerpo imperfecto. Querer el cuerpo no es lo mismo que buscar el cuerpo perfecto (el cual no existe).

**Reflexión:** ¿Qué voy a hacer para querer a mi cuerpo? Necesitamos dar un lugar a nuestro cuerpo. Tenemos muchas dicotomías en nuestra cultura.

Al hablar de abuso sexual veremos que tiene que ver con el impacto en el cuerpo.

## Orientaciones sexuales

### Si hay 50 personas, hay 50 orientaciones.

**¿Qué es la orientación sexual?** Se refiere a la atracción emocional, romántica, afectuosa y genital, de una persona hacia personas del mismo sexo, del sexo opuesto, o de ambos sexos.

*Homosexual:* atracción hacia el mismo sexo

*Bisexual:* atracción hacia ambos sexos

*Heterosexual:* atracción hacia el sexo opuesto

**Transexual:** Personas que biológicamente tienen el cuerpo de un sexo, pero psicológicamente se sienten del otro sexo (sienten que viven en el cuerpo equivocado).

**Travestí:** Persona que se viste con la ropa del sexo opuesto para buscar excitación.

La orientación sexual es un CONTINUO:

Predominantemente homosexual		Predominantemente bisexual		Predominantemente heterosexual
Juana	Marcos	Bertha	Luis	María

En este continuo TODAS las orientaciones sexuales son normales y saludables, aunque pueden comportarse de manera no saludable. Las orientaciones sexuales ya no se pueden etiquetar como desviaciones. El comportamiento si puede llegar a ser no sano.

Este modelo no es disyuntivo (bueno o malo). Se dice que todo el espectro es sano, y que podemos tener un poquito de las otras tendencias.

### ¿Dónde colocas tu ser en este continuo?

Hay matrimonios heterosexuales que se rompen por homosexualidad. En nuestra cultura no está aceptado por las mayorías y se les margina. Muchos no lo dicen en voz alta, actúan sobre lo que se espera de ellos.

A nadie le gusta ser diferente o desviado. Puede ser que actúe o no según su orientación.

Hay más gente predominantemente heterosexual. No sabemos plenamente la predominancia de la homosexualidad.

La diferencia se da en el proceso de maduración. No se trata de genes diferentes, hay evidencias de que el proceso de maduración es diferente a otros.

Todos los embriones son femeninos. Más del 50% de los embriones se hacen mujeres. En este proceso es diferente para los homosexuales y diferentes procesos de masculinización, hay datos que sugieren que es por aquí. Algo diferente sucede y no es una opción. Con las mujeres la investigación no se ha hecho. En las mujeres se complica, porque algunas mujeres se miran heterosexuales y muchas veces son abusadas por naturaleza y como resultado ya no quieren relaciones con varones.

Muchos varones no saben cómo expresarse emocionalmente y las mujeres se cansan de esto.

La palabra desviación no se eliminaría porque hay comportamientos desviados. ¿Cómo viven dos hombres o dos mujeres la complementariedad? Ellos/as pueden vivir sanamente, no es frecuente, pero es posible. No hay que entrar en la idea falsa que en la relación uno hace de mujer y otro de varón. Son dos hombres o dos mujeres, igual que una relación heterosexual. Ellos comparten roles y ellos expresan el cariño y cuidado hacia los otros.

Genitalmente será diferente y vienen las enseñanzas morales de la Iglesia que dicen que pueden vivir juntos pero no pueden actuar genitalmente.

Hoy el pensamiento nuevo se fija en quiénes son las personas y cómo lo que hacen les afecta a ellos y a los demás. Se preguntan cosas diferentes.

No quiere decir que sea moral o inmoral, depende si el comportamiento aumenta el crecimiento y desarrolla su creatividad. Mirar así hace posible mirar su comportamiento genital y no son inmorales, no se dice que el sexo sin compromiso vale, si este comportamiento acarrea un compromiso. Este enfoque es poner en nivel más alto lo moral en función del crecimiento personal para los dos. Una pareja heterosexual puede ser inmoral cuando no produce un crecimiento entre ellos.

Cada persona tenemos que desarrollar lo femenino y lo masculino.



## **Abuso sexual**

Pasa con mucha frecuencia y éste sucede durante la niñez y adolescencia en el ámbito familiar.

1. Se refiere no solo a las relaciones sexuales genitales (penetración), sino también a la forma como se les habla, se les mira, se les toca.
2. Una sola vez es suficiente para quedar heridos/as. Tanto niños como niñas llegan a ser violadas/os.
3. Muchos llegan a la vida religiosa y están evitando su sexualidad. Puede ser una motivación inconsciente para optar por la vida religiosa. Para continuar en la vida religiosa se debe resolver esta realidad. La sanación es posible con terapia personal y grupal. Se debe recomendar a un profesional competente.

### **Consecuencias y sugerencias para ayudar a las personas que han sufrido abuso sexual:**

La mayoría de las personas abusadas se culpan a sí mismas al principio.

*- Hay que asegurarles que no tienen culpa. Los responsables son los adultos.*

Muchas personas sienten aún culpa y vergüenza porque durante el acto abusivo sintieron curiosidad y placer.

*- Asegurarles que es normal la curiosidad y que el cuerpo responde al contacto sin considerar quién lo está atacando.*

Muchas personas se sienten sucias y sufren de baja autoestima. No se creen dignas de ser amadas o estimadas, por los demás y por Dios.

*- Desarrollar un concepto sano y realista de sí mismas y desarrollar una autoestima positiva. Si las personas solo vemos nuestros aspectos positivos, se puede crear un falso yo. Tenemos cosas positivas y cosas que no nos salen bien (negativas). (Ver ambas caras de la moneda)*

Muchas personas abusadas no confían en sí mismas, ni en sus sentimientos, ni en sus cuerpos, ni en otros.

*- La confianza ha sido violada. Es normal no confiar en otros. Pero las personas NECESITAN, y SE PUEDE, aprender a confiar de*

*nuevo, con el fin de desarrollar relaciones adultas positivas, poder vivir en comunidad. Requiere tomar riesgos, lo cual origina temor. No dejar que el miedo les paralice.*

Las víctimas pueden tener Dificultad para relacionarse con el abusador y con la familia (sentir que no fueron protegidos, que no les creyeron).

*- Tratar de que se mantengan en relación.*

El abuso sexual puede impactar fuertemente la sexualidad de la persona (llevando a una hipersexualidad, o a una hiposexualidad).

*- Trabajar en aceptar la sexualidad de una manera equilibrada, no temer su propia sexualidad.*

Muchas personas llegan a odiar y sentir repugnancia hacia su cuerpo. No se quieren, ni se estiman a sí mismos/as.

*- Es necesario aprender a amarse a sí mismos/as. Confiar y cuidar de sí mismos y de su cuerpo. Aceptar que tienen mucho que ofrecer a otros.*

A veces las víctimas sienten emociones intensas y necesitan saber expresarlas.

*- Necesitan aprender a manejar sus sentimientos: reconocerlos, nombrarlos, sentirlos y expresarlos cuando es apropiado, de manera sana (vergüenza, culpabilidad, tristeza y cólera).*

Con frecuencia se esconde o se niega el abuso.

*- El abuso nunca se va. Pero hay que desenfocarlo del centro de la vida, para que surjan las otras cosas de la persona. Que el abuso no sea el centro de su vida.*

¡El proceso requiere tiempo!

Hay que reconocer el daño objetivo.

Ver que se puede hacer para repararlo (lo que se pueda).

Confesarlo (Yo TE DIGO que... –nueva gramática–)

Decidir que voy a hacer en adelante.

### **Integración psicosexual**

La madurez psicosexual personal integral se va dando cuando desarrollamos con armonía los tres aspectos de nuestra sexualidad (primaria, genital y afectiva) y supone las siguientes capacidades:

1. Percibir y sentir positivamente mi cuerpo, género, orientación sexual y la propia identidad (y asumir que cada persona tenemos lo masculino y lo femenino).
2. Expresar afecto (aprecio) y hacerlo tanto verbal como físicamente en maneras que son apropiadas al tipo de relación.
3. Ser capaz del amor genital y de orgasmo (como expresión total).
4. Poder distinguir entre el deseo sexual (lujuria) y el amor sexual.
5. Poder ser íntimo/a con personas de ambos sexos sin tener miedo o aversión. Requiere confianza.
6. Poder estar solo/a cuando sea necesario, cuando lo escoja o se le recomiende. La soledad tiene que ser parte de nuestra vida.
7. Poder valorar y animar a comportamientos sexuales que produzcan crecimiento para sí mismos/as y para los/as demás.
8. Integrar la sexualidad de uno/a misma en una visión total de la vida de modo que sea un aspecto o dimensión de mi vida, pero no toda mi vida. Debemos buscar un espacio a la mutualidad.

### **Las fronteras personales y profesionales**

Las fronteras marcan los límites donde la realidad de una persona termina, y comienzan los límites de la otra persona. Son los límites que permiten relacionarse con otros en forma segura y saludable.

Las fronteras también son un CONTINUO:

Rígidas		Flexibles		Porosas
Personas indiferentes o insensibles; no saben negociar, conceder o sacrificarse		Personas que se abren, en diálogo; sí, quiere decir sí; no, quiere decir no		Personas que se dejan invadir; no poder decir no

Sin fronteras es difícil conocerme y definirme a mí mismo. Necesito tener fronteras claras y flexibles, a la vez que respetar las fronteras y saber decir no.

El tener fronteras saludables me permite conocerme (sentimientos, pensamientos, necesidades, deseos, valores, esperanzas y sueños).

Las fronteras saludables solamente se pueden dar:

- Si estás en contacto contigo mismo/a, cuando sabes qué quieres, qué deseas, qué sueñas.

- Si conoces tu vida interior (creencias, pensamientos, decisiones, opciones, atracciones, intuiciones).
- Si, entre mi espacio personal y tu espacio personal, hay un espacio neutral.
- Si podemos ser flexibles y adaptables sin maltratar y abusar, y sin ser maltratados y abusados.

Áreas en las que se necesitan fronteras y donde ocurren por lo general violaciones:

FÍSICO: polución, alimentación, alojamiento, la ropa.

MENTAL / EMOCIONAL: creencias, sentimientos, pensamientos, ideas, decisiones, soledad, diferencias individuales, intereses, confidencias, secretos, roles.

ESPIRITUAL: tu espiritualidad, relaciones consigo, con otros, con Dios, religión, prácticas.

Las fronteras profesionales se cruzan usualmente:

- Por tocar. Es importante la motivación: para mí y para él o ella.
- Por comportamiento sexualizante. No actuar.
- Por poder del rol. No es un tipo de relación mutua.

¿Cuáles son las consecuencias de cruzar fronteras y cómo podemos prevenir el daño a quienes servimos?

- Acompañante, acompañado: Necesidad de confrontación. ¿Quién te ayuda a mantenerte honesto?
- Nutrir relaciones saludables con otros adultos, colegas, con Dios.

### **Señales que peligran el entorno personal**

1. Decirlo todo de una vez.
2. Hablar de una forma íntima ya desde el primer día.
3. Enamorarse de una persona recientemente conocida.
4. Enamorarse de cualquier persona que se ofrece a darte ayuda.
5. Sentirse superado ante una persona – preocupado.

6. Actuar al sentir el primer impulso sexual.
7. Sentir algo sexual por tu pareja, no por ti.
8. Sacrificar valores y derechos personales por complacer a otros.
9. No darse cuenta cuando otra persona no respeta el entorno de los demás.
10. No darse cuenta cuando alguien invade tu entorno.
11. Aceptar comestibles, regalos, ser tocado, o el sexo aún cuando éstos no son tus deseos.
12. Tocar a una persona sin pedir su consentimiento.
13. Aprovechar lo que venga simplemente por el hecho de hacerlo.
14. Dar todo lo que uno puede por el simple hecho de darlo.
15. Permitir que alguien se aproveche de uno al máximo.
16. Permitir que otros dirijan tu vida.
17. Permitir que otros describan tu situación.
18. Permitir que otros definan lo que eres.
19. Creer que otros pueden conocer tus necesidades de antemano.
20. Esperar que otros llenen tus necesidades automáticamente.
21. Llegar a la destrucción total a fin de que otros te cuiden.
22. Abusar de sí mismo.
23. Abuso sexual y físico.
24. Abuso de la comida y de los estupefacientes.

### **Sexualidad genital**

¿Qué hacemos con nuestra genitalidad? (Comportamiento genital. La madurez psicosexual implica comportamientos apropiados).

¿Qué hacer con la excitación sexual y su expresión? Tengo cuatro opciones básicas para actuar:

**1. CONSCIENTEMENTE** se tomar la decisión de no actuar.

Digo no, pero cuesta.

Reconocerlos, aceptarlos y escoger no actuar. No es apropiado, si bien es bueno hacerlo de vez en cuando.

**2. INCONSCIENTEMENTE** no se actúa.

No es sano. Hay falta de autoconciencia.

Las personas pierden contacto con sus deseos sexuales y esto les separa de una parte muy importante de su vida.

En estos casos se buscan sustitutos.

No es sano porque se ignora esta energía, que de alguna manera va a salir, en general mediante comportamientos de complacencia: drogas, sexo, comidas, internet, pornografía, hostilidad, cólera, etc.

**3. Es permitir CONSCIENTEMENTE Y LIBREMENTE su energía sexual.**

La expresión sexual puede ser a través del autoerotismo o interactuando con otros/as.

**a) Autoerotismo.**

Sea como fantasía o masturbación, que es darse a sí mismo placer.

Fantasías de noche, sueños o de día. No tienes que hacer nada, vienen solas. Si gastas tu vida fantaseando, siempre vas a estar desconectado/a.

Si vives en un mundo de fantasía y vives una masturbación compulsiva puede ser malsano.

**b) Interactuando con otras/os**

La menos usual y más útil es la de hablar de nuestros sentimientos, afectos, atracciones. Hablando de ellos se alivia la energía y ayuda a la integración. Es muy importante y útil.

Es el afecto físico y tocamientos. Pero debemos aprender a tocar de manera respetuosa, apropiada y con límites. ¿Dónde? ¿Cuándo?

Comportamiento genital con otra persona. Cuando es apropiado a la relación ésta debe ser mutua y respetuosa. Debe ser consciente y que configura nuestro ser. Es positivo cuando se da en forma amorosa, llena de respeto, de forma apropiada, con límites, teniendo en cuenta quién eres,...

**4. Se TRANSFIERE o DIRIGE la energía sexual a diversas actividades: deporte, ejercicio, arte, música, trabajo. Son maneras de transformar la energía sexual.**

Ayuda, pero no lo es todo. Se debe utilizar diversas opciones.

Hay transferencias sanas, si alimentan la integración. Si es destructiva, llega a ser inmoral.

*El principio del placer* quiere satisfacción instantánea, pero no es sano.

*El principio de realidad* enseña a aprender a esperar, posponer, sin reprimir, sin descuidar el mensaje.

### **¿Cómo integrar la genitalidad?**

- Invitando a escuchar nuestra genitalidad, para estar atento a nuestras potencialidades profundas.
- ¿Cómo me invita a mantener una relación sana conmigo y con los otros?
- Dios nos habla a través de nuestra genitalidad.
- Necesidad de sentir nuestros sentimientos. En ese momento somos más humanos.
- ¿Cómo nos abandonamos a nosotros mismos? Esta es una gran invitación a estar en una buena relación con nosotros mismos.
- La genitalidad no solo me está invitando a tener relaciones sexuales, sino también a integrarme más plenamente.

### **Sexualidad afectiva**

#### ***Ejercicio:***

Escoger un símbolo para cada aspecto.

Colocar alrededor del yo el símbolo que le corresponde (hombre-mujer).

Ir ubicando símbolos alrededor del yo, según la significación de esa relación para mí.

Se le puede poner una flecha a cada símbolo que indique si esa relación se está acercando o alejando.

También el tamaño del símbolo puede ya decir mucho.

## Relaciones significativas en mi vida

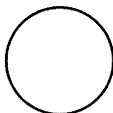
YO
----

### Símbolos:

**Hombre**



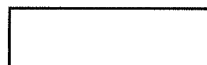
**Mujer**



**Grupo**



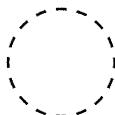
**Temas o asuntos**



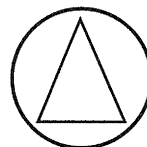
**Hombre difunto**



**Mujer difunta**



**Dios**



Después de realizado el ejercicio, el cuadro de relaciones muestra la realidad.

¿Mirar el cuadro me invita a alguna acción? ¿Decir algo? ¿Contactar a alguien? ¿Rehacer algún hilo conductor?

### Relación entre las actitudes y comportamientos de nuestras familias, y cómo nos relacionamos hoy, como adultos, con otros

Por mucho que queramos creer que somos autodeterminados y autodirigidos, cada uno de nosotros estamos formados hasta cierto punto, por nuestro pasado. Quién has llegado a ser hasta hoy, es una combinación de lo que trajiste al venir al mundo y las experiencias vividas desde entonces. Dentro de esta combinación se incluye tu familia de origen, que probablemente ha desempeñado uno de los papeles más importantes en tu desarrollo. Las familias nos imparten, no sólo nuestra genética, sino también el modelo que nos enseña como vivir en este mundo y estar dentro de las relaciones. Debemos procurar reconocer mejor aquello que nos ha impartido nuestra familia de origen, para así poder comprender mejor cómo nos afecta al relacionarnos hoy. Si estamos dispuestos a profundizar este reconocimiento, entonces podemos



empezar el proceso de autoconocimiento y cambio, para que así podamos dejar atrás el pasado, vivir de manera más plena hoy, y convertirnos en las creadoras de nuestro propio futuro. Creo que estamos llamadas a estudiar nuestro pasado, no para repetirlo, sino para aprender de él y tomar lo bueno y modificar lo malo.

Me gustaría invitarlas a tomar unos momentos para reflexionar sobre su familia y lo que esta les ha impartido, utilizando el papel que les he entregado, y que al rellenar les ayudará a comprender mejor esta descripción. Voy a describir brevemente cada una de las dimensiones para así ayudarles a comprenderlas mejor mientras describen a sus familias en sus respuestas.

### *1. Sentido de conexión*

Es el sentirse unido a otros en la familia, el formar una parte integral dentro de la familia. Lo opuesto de esto es la alienación y el aislamiento.

### *2. Aceptación*

La aceptación significa el reconocer, respetar y honrar la individualidad de cada miembro de la familia. El poder ser uno mismo sin tener la necesidad de ser igual que un hermano o una hermana. ¿Dentro de tu familia se aceptaban las diferencias?

### *3. Apreciación*

¿Eran los éxitos personales y las contribuciones de cada miembro de la familia reconocidos o apreciados? Lo que hacías se agradecía o se reconocía, no se daba por hecho. No te sentías usada ni explotada.

### *4. Confiar en alguien*

Es importante comprender que el confiar en alguien se desarrolla lentamente. Dentro de una familia, los niños aprenden a confiar en aquellos que son: consistentes, razonables, predecibles, respetuosos, perdonadores y cariñosos. De estas características, es esencial que al menos exista la consistencia, la razonabilidad y el respeto, para que esta confianza florezca. ¿Hasta qué grado estaban presentes estas características en tu familia?

### *5. Disponibilidad a decir la verdad*

La disponibilidad a decir la verdad se trata de la información y sentimientos importantes que compartimos con otros y aquello que

elegimos callar. Existe en algunas familias la negación de lo que hay: como son en realidad las cosas, y como la familia cuenta o percibe que son, no es siempre lo mismo. Al crecer con esta negación, la persona no tiene la capacidad de identificar y confiar sus sentimientos y su juicio. La disponibilidad a decir la verdad se fomenta en un ambiente en el que cualquier miembro del grupo pueda sentirse libre de cuestionar y expresar su punto de vista y sus sentimientos, sin sentirse amenazado de ser juzgado.

#### *6. Sentido de compromiso*

El comprometerse con la familia significa que la familia es una prioridad dentro de la vida de esta persona. Significa buscar el tiempo, y hacer el esfuerzo de pasar el tiempo con la familia, para construir relaciones cuidadosamente, y para resolver problemas con cariño y respeto mutuo.

#### *7. Reglas flexibles*

Algunas familias, temerosas de perder el control al experimentar cambios, a menudo intentan imponer una estabilidad artificial. Las reglas inflexibles reflejan este deseo de controlar, porque se niegan a admitir que las cosas y las personas cambian. Familias que responden a los problemas con flexibilidad toman decisiones que están basadas en valores, no en reglas preconcebidas.

#### *8. Habilidad para resolver problemas*

Es muy importante ver dentro de una familia, habilidades para resolver problemas, porque es allí donde las aprendemos. Es dentro de nuestra familia que empezamos a tomar decisiones apropiadas, y que sufrimos las consecuencias de estas. Hay veces que es difícil observar esta buena resolución de problemas, ya que a veces, ni siquiera se admite que existe un problema que necesita resolución.

#### *9. Sentido de seguridad*

Es imposible separar el sentido de seguridad de la confianza. No se puede desarrollar el sentido de la confianza sin el sentido de seguridad, al igual que no se puede desarrollar el sentido de la seguridad sin sentir confianza. Se necesitan muchos tipos de seguridad si un niño ha de criarse con confianza en sí mismo y dispuesto a arriesgarse. Un niño debe estar protegido de: el abuso verbal, emocional, físico y sexual; no ser tratado como el chivo expiatorio, el que siempre tiene la culpa; no exigirle que desempeñe papeles,

trabajos o responsabilidades que no son razonables para su edad o posición. Un niño debe sentirse libre de estar abiertamente en desacuerdo y de cometer errores.

### 10. Límites personales

Un límite personal comprende el saber quien es uno y cuales son sus pensamientos y sentimientos y donde comienzan los de los demás. Una persona que tiene límites personales reconoce y respeta el estado de separación e individualidad del otro, sabe que tiene una amplia gama de elecciones en cuanto a como relacionarse con los demás, que abarca desde la intimidad hasta simplemente ser un conocido. En familias donde los límites personales no existen, las personas a menudo sienten que no son respetadas como personas individuales.

### Ejercicio: los comportamientos y actitudes de tu familia

- Señala con un círculo, en cada una de las opciones, lo que mejor describe a tu familia, según tu propia experiencia en la niñez.
- Señala la dimensión que se vivía mejor en tu familia.
- Señala también aquella que crees que se trabajó menos.
- Después pon una estrella que indica donde te encuentras hoy dentro de cada una de estas escalas de dimensiones.
- ¿Qué voy a hacer para llegar a crecer en cada uno de estos aspectos?
- Y recuerda: You have enough time! (¡todavía tienes tiempo!)

MÍNIMO

MÁXIMO

SENTIDO DE CONEXIÓN

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. ACEPTACIÓN

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. APRECIACIÓN

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CONFIANZA, CREER EN LA OTRA PERSONA

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

#### 5. DISPONIBILIDAD A DECIR LA VERDAD

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

#### 6. SENTIDO DE COMPROMISO

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

#### REGLAS FLEXIBLES

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

#### SENTIDO DE SEGURIDAD

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

#### LÍMITES PERSONALES

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

### La intimidad

La intimidad significa que tú puedes ser quien eres dentro de una relación y dejar que la otra persona sea lo que es.

#### El ser quien eres:

- Cuando puedes hablar abiertamente sobre cosas que son importantes para ti.
- Cuando puedes tomar una posición clara sobre lo que crees en relación a asuntos importantes.
- Cuando puedes aclarar los límites de lo que es aceptable, tolerable para ti dentro de una relación.

#### El dejar que la otra persona sea lo que es:

- Te mantienes emocionalmente conectada (aunque lo más común es IRSE o PELEAR) en tiempos difíciles y ansiosos, con la otra persona que piensa diferente, sin necesitar el tener que cambiar, convencer o arreglar a la otra persona.

Una relación íntima se da cuando ninguna de las partes se calla, sacrifica o traiciona a sí misma y cuando cada parte expresa la fuerza y la vulnerabilidad, debilidad y competencia de una manera balanceada.

La auténtica intimidad demanda una toma de conciencia de uno mismo, de fuerzas y limitaciones y de un deseo de arriesgarse con otra persona en un juego -libre de relacionarse- con la consecuencia de que cada uno va a ser llamado a cambiar y a crecer.

No se trata de los pasos iniciales en una relación. Se da solo en las relaciones a largo plazo. Supone mantener el desafío de relación cuando las cosas se ponen tensas. La intimidad no se refiere a la intensidad. El desafío de la intimidad no es equivalente a encuentros románticos. Se refiere a las muchas maneras en las cuales uno está cercano al otro. Todo esto requiere una apertura personal y mutualidad.

Las cualidades que usualmente se asocian con la intimidad son: confianza, seguridad, aceptación y apertura. Más tres claves adicionales:

- **Mutualidad:** una relación íntima implica opción en libertad de las dos partes. No se da por circunstancias que nos juntan, reúnen (trabajo, fiestas,...). Esto requiere tiempo. A veces estamos juntos por necesidad.
- **Empatía recíproca:** Habilidad de caminar en los zapatos del otro. Capacidad de comprender qué es lo que la otra persona está experimentando, viviendo (sus sentimientos).
- **Balance de poder.** Esto es muy crítico. Si hay alguien más vulnerable, no hay intimidad. Sirve para fijarnos ¿quién es más vulnerable?

Si queremos intimidad en nuestra vida, no podemos seguir haciendo lo que siempre hacemos. En la intimidad, tenemos que hablar de todo: lo bonito y positivo, así como también aquello de lo que soy y me siento vulnerable.

Una relación íntima es cuando ninguna de las partes se calla, sacrifica o traiciona a sí misma, y cuando cada parte expresa la fuerza y la vulnerabilidad, debilidad y competencia, en una manera balanceada.

La auténtica intimidad demanda:

- a)** una toma de conciencia de uno mismo,
- b)** conciencia de mis fuerzas y limitaciones,
- c)** un deseo de arriesgarse con otra persona en una relación libre,
- d)** con la consecuencia de que cada uno va a ser llamada cambiar y a crecer.

No hay relación íntima en que no cambie y me sienta más yo mismo, más integrado. Este es el mejor signo de una relación íntima saludable.

### **Distinciones necesarias:**

- **Intimidad:** La intimidad es una manera de ser y puede ser diferente y se da en distintos niveles. Es posible vivir la intimidad sin amistad, pero toda amistad implica intimidad.
- **Amistad:** La amistad surge espontáneamente. Es una atracción, sentimientos y cercanía.
- **Comunidad:** Se puede prometer mutualidad e intimidad. Dejar que cada uno sienta sus experiencias, desafiando unos a los otros, aceptando el ser desafiados. Necesitamos estar de manera diferente si queremos estar en intimidad.
- **Pseudo intimidad:** La intimidad auténtica tiene que ver con la autorevelación en muchos niveles e invitar a que el otro se revele (Mutualidad). A veces las personas realizan la mitad del camino, eso constituye una pseudo intimidad. Puede ser más narcisismo que intimidad.
- **Encandilamiento:** Pseudo enamoramiento – Fuego falso. Es muy intenso. Tú te sientes como que estás ardiendo, la otra persona no tiene ningún defecto. Sólo vez lo que te gustaría que sean. No miras lo que son y niegas lo que realmente son. Cuando vemos a la persona, sentimos lo máximo. Nos fascina estar con el / ella. Puede durar semanas o meses, pero no va a durar. Es muy difícil que una relación de encandilamiento se vuelva íntima. En general se termina de igual manera como nació. Las personas que con más facilidad se encandilan son personas muy solas y la conexión les mueve de manera ciega, de tal manera que les gustaría que nunca terminase. Es algo difícil de leer. Es normal y puede darse en distintas etapas de la vida. No puede haber intimidad cuando hay encandilamiento.

### **Como relacionarse de forma íntima**

El Gran Mandamiento, el que nos amemos unos a otros, es también una llamada a relacionarnos de forma íntima. El relacionarnos íntimamente nos cambia a nosotros y a otros. Creo firmemente que el relacionarse íntimamente es para nosotros una fuente de gracia. Es una manera en la que nuestra energía sexual propia se

convierte en fuente de salvación y curación para nosotros mismos y para otros. El trabajar hacia el relacionarse íntimamente es un cometido para toda nuestra vida. Crecer en la capacidad de relacionarnos íntimamente es una tarea continua, y nos exige desarrollar los siguientes atributos, capacidades y habilidades.

La intimidad requiere:

*1. Un sentido claro de uno mismo y un enfoque de crecimiento continuo de uno mismo*

No se trata de que seamos egocéntricos, sino que nos conozcamos bien a nosotros mismos. Es imposible tener una relación íntima con otros si no somos íntimos con nosotros mismos. Para darnos, tenemos que poseernos primero; para ser nosotros, para ser uno/a solo/a, primero tenemos que ser sí mismos.

*2. Una comunicación abierta*

Nosotros a veces no escuchamos. Estamos preparando siempre el próximo pensamiento. Por eso necesitamos mejorar cada día en la capacidad de escucharnos realmente unos(as) a otros(as). Si queremos crecer en la capacidad de creer en la otra persona, necesitamos auto revelarnos y decir lo que realmente sentimos y pensamos, expresarnos honestamente.

*3. La capacidad de permanecer emocionalmente conectado durante épocas difíciles, conflictos o de ansiedad*

Es importante que no nos callemos ni huyamos cuando estemos en conflicto. Es importante también que no permitamos que nuestra ira se vierta sobre el otro cuando estamos en conflicto. Necesitamos aprender a saber lo que pensamos y sentimos, y expresarlo de forma reverente, particularmente durante tiempos de conflicto o de desacuerdo.

*4. Un profundo respeto, aprecio y valoración de las diferencias*

Para poder entrar en una relación íntima cada persona tiene que permanecer siendo quien es manteniendo lo que tiene de singularidad. Cuando eliminamos las diferencias y hacemos que todas las personas sean iguales, destruimos cualquier posibilidad de intimidad que existe.

### *5. Una mutualidad: especialmente cuando la persona se da a conocer con empatía o compasión*

La mutualidad es la capacidad de dar y recibir del prójimo. ¿Qué es lo que se da y se recibe? Cuando las personas funcionan dentro de una mutualidad existe un intercambio: de pensamientos, de perspectivas, de actitudes, de necesidades, de estar de acuerdo y en desacuerdo y de sentimientos. ¿Elijo entrar en revelación de mí misma con otros y los invito a ellos a hacer lo mismo? La mutualidad es un camino de ida y vuelta. La capacidad de empatía o compasión, que quiere decir el poder caminar dentro de los zapatos del otro, es esencial en la mutualidad. ¿Puedes dejar a un lado tus propias necesidades, tus pensamientos y lo que sientes, por un rato, y colocarte dentro de lo que es la vida del otro? Cuanto más cómodo te sientas contigo mismo, mejor podrás sentir esta empatía y no temer perderte a ti mismo. Requiere saber confrontarse. Decir y tener la capacidad de compartir nuestros sentimientos, es un modo grande de desafiarnos. La información es desafiante.

### *6. Un sentido flexible de uno mismo*

Si hemos de relacionarnos de forma íntima, necesitamos conocernos a nosotros mismos, sentirnos bastante cómodos con nosotros mismos y tener la expectación de aprender sobre nosotros mismos. Ten la expectación de que has de cambiar y que has de sentir una variedad de sentimientos como el bienestar, la vergüenza, el conflicto, la ira o bien el gozo. Si no estás dispuesto a cambiar no serás capaz de sentir la intimidad.

### *7. La habilidad de negociar, de hacer concesiones y de sacrificarse*

A menudo consideramos el hacer concesiones como señal de debilidad en lugar de verlo como señal de fuerza. Hace falta tener fuerza para poner a un lado nuestras propias necesidades para un bien mayor. No se trata de no saber lo que quiero y necesito, sino elegir dejar esto a un lado para el bien de los demás. Es necesario que cada persona elija hacer estas concesiones y deje al lado sus propias necesidades para que la relación sea mutua.

## **El arte de la intimidad**

La práctica de la intimidad, como cualquier otro tipo de arte, requiere disciplina. Aprendemos a estar cercanos a otros cuando vamos dejando esos comportamientos que nos mantienen distan-



tes y tratamos de tener nuevos comportamientos, sentimientos y esperanzas. El arte de la intimidad involucra los siguientes ocho requisitos, además de mantener una cierta distancia y privacidad.

### ***1. Mantén la intimidad contigo misma.***

Dentro de cada una de nosotros hay una entera comunidad de subpersonalidades, algunas de las cuales nos gustan y otras nos desagradan y las rechazamos. Nuestra habilidad de aceptar a los otros recae en nuestra aceptación de la pluralidad de varias partes dentro de nosotros mismos. Nosotros, de por hecho, amamos a nuestro prójimo como a nosotros mismos —ni más, ni menos!—

### ***2. Enfrentate con tu soledad***

Sólo aquellas personas que saben que al final están solas, libres y responsables, son quienes pueden ablandar los límites de sí mismas para invitar a otras a compartir su propia soledad. Cuando rehusamos aceptar nuestra soledad, transferimos a aquellos a quienes amamos la responsabilidad de solucionar nuestros propios problemas, de hacernos felices y de cuidarnos con mucha seguridad de las cosas que pudieran salir mal.

### ***3. Aprende a escuchar***

La mayor parte del tiempo, escuchamos solo a medias. Ya hasta hemos formulado una respuesta en nuestras mentes antes de que la otra persona haya terminado de hablar. Sin ni siquiera pensar, damos nuestras opiniones, consejo y soluciones, cuando lo que realmente se requiere es que escuchemos compasivamente los pensamientos y sentimientos de la persona. Tus maneras de relacionarte con los demás cambiarán radicalmente cuando dejes de tener las respuestas y puedas aprender a escuchar. A veces no dejamos que los otros tengan sus propias experiencias. Cuando yo hablo y hablo, es más narcisismo que intimidad, hay desbalance de poder.

### ***4. Habla abiertamente, sin pelos en la lengua***

No es una disciplina fácil. Todos hemos aprendido a esconder nuestros sentimientos bajo la fachada de la amabilidad para protegernos de los demás sobre nuestra verdad privada. Creamos “personas”, máscaras, fachadas públicas, las cuales se imprimen en nuestras caras. Pero la intimidad requiere una cierta cantidad de vulnerabilidad. Tenemos que quitarnos las máscaras que nos pro-

tegen y tenemos que arriesgarnos a dejarnos que nos conozcan. Sin honestidad no hay cercanía. Necesitamos decir tan claramente como nos sea posible lo que sentimos, lo que queremos, lo que nos agrada o desagrada.

### ***5. Escoge la intimidad***

Si es que quieres sentirte cercano a otras personas, tienes que hacer la opción consciente de hacerla prioridad en tu vida; no va a suceder sola. Separa tiempo para estar con amigos o amigas, con tu esposa, tu ser querido, con tus hijos. Y lo que es más importante, ser sensible en esos momentos cuando alguien te necesita para que estés con él o ella.

### ***6. No te desespere***

La intimidad se desarrolla con su propio tiempo y requiere tiempo. No sucede al instante: sigue al pie de la letra las instrucciones: agrega agua y mezcla. Por supuesto que hay "momentos mágicos". Pero las maneras de relacionarnos con intimidad que son suficientemente sólidas, para salir a flote en todas las circunstancias y crisis pueden tomar casi toda la vida.

### ***7. Escoge con mucho cuidado***

Es muy frustrante sentirse cercano a alguien que sufre crónicamente de "intimitis". No todos están listos para pagar el precio de energía, tiempo, imaginación y compromiso.

### ***8. Espera tener miedo y fallar regularmente***

La intimidad al mismo tiempo nos causa terror y nos maravilla porque echa abajo nuestros límites de seguridad y las imágenes bien maquilladas. Cuando acariciamos y nos dejamos acariciar, crecemos y cambiamos por el contacto. La verdadera intimidad es real únicamente después de descubrir, -después de muchos fracasos-, que nunca podemos asumir o quitar la soledad de la otra, o llenar el vacío que existe en el fondo del corazón, o desaparecer la tragedia, o sacarlas de la sombra de la muerte.

### **Programa de formación de jesuitas y laicos.**

Comisión de Espiritualidad. Provincia Centroamericana de la Compañía de Jesús.

Tema 6. Mes Julio del 2010.